

皿盛り スマイルケア食【昼食メニュー】



	5月26日(月)	5月27日(火)	5月28日(水)	5月29日(木)	5月30日(金)	5月31日(土)
主菜	大豆ミートの挽肉カレー	豚ロースの塩だれ焼	若鶏の竜田揚げ	マスの味醂醤油焼	ベーコンマヨサラダ マカロニグラタン	甘酢あん棒肉団子 ねぎ入厚焼玉子
副菜1	野菜肉巻きフライ	五目大豆煮	白菜の煮物	大根の味噌煮	たけのことツナの煮物	じゃが芋と椎茸の煮物
副菜2	生野菜サラダ	マカロニサラダ	おくら梅じそ和え	かぼちゃサラダ	もやしナムル	コーンサラダ
カロリー	283kcal	351kcal	296kcal	286kcal	301kcal	304kcal
たんぱく質	11.9g	17.0g	13.0g	18.9g	9.6g	10.2g
脂質	13.4g	19.0g	19.7g	12.1g	16.8g	11.8g
塩分	3.2g	3.1g	3.0g	2.8g	2.7g	2.5g

*材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

*（骨ごと）となっている魚料理は、骨ごと召し上がれるように柔らかく調理したものにします。

*残った食材については返却していただきますよう、よろしくお願い致します。

*賞味期限は午後2時までとなっておりますので、ご了承ください。

介護麺定食



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日
麺	冷中華(しょうゆ)	冷若布きつねそば	冷温玉坦々うどん	冷味噌ラーメン	冷たぬきとろろ茶そば	麺休み
熱量	エネルギー291kcal たんぱく質13.9g	エネルギー392kcal たんぱく質19.7g	エネルギー426kcal たんぱく質18.3g	エネルギー340kcal たんぱく質16.1g	エネルギー380kcal たんぱく質12.0g	
塩分	脂質4.2g 塩分5.9g	脂質10.7g 塩分3.8g	脂質14.8g 塩分4.3g	脂質8.9g 塩分3.4g	脂質7.7g 塩分3.5g	
ごはん	若布とコーン御飯	太巻寿司	おにぎり(梅)	のり玉ふりかけ御飯	かおり御飯	
熱量	エネルギー195kcal たんぱく質3.1g	エネルギー177kcal たんぱく質4.6g	エネルギー190kcal たんぱく質6.8g	エネルギー198kcal たんぱく質3.2g	エネルギー190kcal たんぱく質2.9g	
塩分	脂質0.5g 塩分0.7g	脂質1.1g 塩分0.2g	脂質0.7g 塩分0.8g	脂質1.0g 塩分0.3g	脂質0.4g 塩分0.9g	
おかず	生野菜サラダ ごまクリーミードレッシング	生野菜サラダ 和風ゆず醤油ドレッシング	生野菜サラダ コールスロドレッシング	生野菜サラダ ごまクリーミードレッシング	生野菜サラダ 和風ゆず醤油ドレッシング	
熱量	エネルギー76kcal たんぱく質1.4g	エネルギー48kcal たんぱく質1.4g	エネルギー59kcal たんぱく質1.0g	エネルギー76kcal たんぱく質1.4g	エネルギー36kcal たんぱく質1.2g	
塩分	脂質5.1g 塩分0.3g	脂質1.8g 塩分0.5g	脂質4.7g 塩分0.7g	脂質5.1g 塩分0.3g	脂質1.6g 塩分0.9g	

※介護麺の注文は前日14:00(月曜日は前週金曜日14:00)までで締切となります。

※温かい麺は小袋のめんつゆ(希釈タイプ)に適量の熱湯をかけてお召し上がりください。

※冷たい麺のめんつゆはストレートタイプになります

(株)フードサービストーク